

مراقبت پس از ترخیص بیمار کار دیومیهوپاتی

❖ در صورت مشاهده علائم زیر حتما به اورژانس و یا پزشک خود مراجعه کنید :

- ❖ تنگی نفس
- ❖ خستگی، سبکی سر، گیجی و سنکوپ
- ❖ تپش قلب
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ تغییر در ضربان قلب
- ❖ سرفه به ویژه در زمان فعالیت و استراحت
- ❖ تنگی نفس حمله ای شبانه
- ❖ کاهش سطح هوشیاری

❖ در مورد رژیم غذایی توصیه می شود :

- ❖ مصرف نمک و مایعات را محدود کنید .
- ❖ غذا را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. (ترجیحا استفاده از گوشت قرمز بدون چربی ۲ تا ۳ مرتبه در هفته مجاز است)
- ❖ ماهی و گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- ❖ از مصرف فراورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس ، کالباس و گوشت های ارگانی مانند جگر ، قلوه ، مغز پرهیز کنید .
- ❖ مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات (هویج ، گوجه فرنگی ، کدو) ، حبوبات (لوبیا ، عدس ، ماش ، لپه ، باقلا) ، غلات سبوس دار (گندم و جو) و میوه جات تازه مصرف نمایید .
- ❖ از مصرف مواد محرک مانند :قهوه، مواد حاوی کافئین، الکل و نوشیدنی گازدار خودداری نمایید .

❖ در مورد فعالیت بدنی توصیه می شود :

- ❖ پیاده روی به صورت منظم و روزانه داشته باشید و در صورت کوتاه شدن تنفس ، درد قفسه سینه ، سرگیجه ، سبکی سر فعالیت بدنی و پیاده روی را متوقف کنید.
- ❖ فعالیت فیزیکی و پیاده روی را در حد تحمل افزایش دهید.
- ❖ در وضعیت نشسته و یا نیمه نشسته قرار بگیرید .
- ❖ از انجام فعالیت شدید بدنی و غیر ضروری و ورزش های رقابتی خودداری کنید .
- ❖ فعالیت جنسی ، فعالیت شغلی ، رانندگی و مسافرت با نظر پزشک شروع کنید .
- ❖ رانندگی در صورت نداشتن سرگیجه بلامانع است .

❖ توصیه می شود که:

- ❖ بطور منظم نبض و فشار خون خود را کنترل کنید.





مراقبت پسی از ترخیص بیمار کار دیومپیو پاتی

- نحوه چک نبض : ۵ دقیقه قبل از گرفتن نبض استراحت داشته باشید ، یک دست را باز کنید، به طوری که کف آن رو به بالا باشد ، انگشت اشاره و میانی دست دیگران را روی برآمدگی ساعد روی مچ دست و در انتهای انگشت شست قرار دهید زمانی که ضربان زدن را احساس کردید ، تعداد نبض به مدت یک دقیقه را بشمارید.
- حمام به شرط کوتاه کردن مدت زمان دوش منعی ندارد .
- ترجیحا از توالی فرنگی استفاده کنید و از زور زدن زمان اجابت مزاج خودداری نمایید .
- به صورت روزانه وزن خود را کنترل نمایید .
- با رعایت موارد زیر شیوه زندگی سالم را پیش بگیرید :
- ۱) عدم مصرف الکل و سایر مشروبات الکلی
- ۲) اجتناب از استعمال دخانیات
- ۳) دوری از استرس و شلوغی و سروصدا
- ۴) کاهش وزن
- ۵) فعالیت بدنی در حد تحمل و طبق نظر پزشک
- ۶) رعایت رژیم غذایی مناسب

تهیه و تنظیم : واحد آموزش به بیمار با همکاری بخش CCUEP

تایید کننده : دکتر مهدی نعمتی - متخصص قلب و عروق - فلوشیپ الکتروفیزیولوژی

رفرنس : پرستاری داخلی-جراحی برونر سوارث جلد ۵ قلب و عروق ۲۰۲۲

اینترنت -سایت پرستاران توانمند ایران و سایت آموزش مددجو